

Nombre 1: Soray Cobal TI: 1114544301
Nombre 2: Didier Anas C.C. 1088264623

Evidencia 2

Complementaria: Acondicionamiento físico para bailarines:

- Una ficha de test físico es un documento donde se registran los resultados de las pruebas realizadas durante una evaluación física. Esta ficha puede ser utilizada por entrenadores, médicos o fisioterapeutas para hacer un seguimiento del estado físico de una persona, así como para planificar futuras intervenciones o entrenamientos. A continuación, te presento un ejemplo de una ficha de test físico.

1. Evaluación de Fuerza Muscular

- Flexiones de pecho (repeticiones 1 minuto): 47 53
- Sentadillas (repeticiones 1 minuto): 49 50
- Abdominales (repeticiones 1 minuto): 50 56

2. Evaluación de la resistencia:

- Prueba del banco (repeticiones en 3 minutos): 58 53
- #Saltos en lazo (repeticiones en 3 minutos): 200 210

3. Evaluación de flexibilidad:

- Test de Wells (+ ó - cms): +6 +15

Evaluación 1: Resultado Final y Observaciones	Evaluación 2: Resultado Final y Observaciones	Evaluación 3: Resultado Final y Observaciones
<ul style="list-style-type: none">Nivel de Aptitud Física:☒ Excelente☐ Bueno☐ Aceptable☐ Bajo	<ul style="list-style-type: none">Nivel de Aptitud Física:☒ Excelente☐ Bueno☐ Aceptable☐ Bajo	<ul style="list-style-type: none">Nivel de Aptitud Física:☒ Excelente☐ Bueno☐ Aceptable☐ Bajo

Los resultados son según la media del grupo. Se definirá con la Instructora SENA Luz María Mejía.

Excelente

Excelente

Excelente